



CROSS TRAINING

BASE & AVANZATO

Il cross training è un
ALLENAMENTO FUNZIONALE
di breve durata e completo.

ATTREZZATURE SPECIFICHE
sala dedicata e gruppi ristretti
WORKOUT ESTREMAMENTE EFFICACE

PROVA
031. 535097

PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

COS'È

E' un allenamento funzionale, che permette di migliorare rapidamente la condizione fisica generale, riproducendo movimenti naturali come correre, saltare, spingere, lanciare, tirare.

PERCHÉ

Per spingerti ben oltre i tuoi limiti e scoprire qualcosa di te che non pensavi possibile.

DOVE

Le lezioni si svolgeranno in Eracle Sports Center, a San Fermo della Battaglia (CO) in via Fittavolo, 2.

INFO

Richiedi maggiori informazioni sul corso e sulle modalità di partecipazione presso la Reception Eracle Sports Center, chiamandoci al numero **031.535097** o inviandoci una mail all'indirizzo: